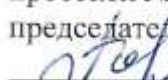


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37.

Согласовано на заседании
МС МАОУ СОШ №37
протокол № 1 от 26.08.2019 г.
председатель МС
 Горбачева О.Л.

Принято педагогическим советом
МАОУ СОШ №37
протокол №12 от 26.08.2019

Утверждена и введена в
действие
Приказ № 348 от 30.08.2019 г.
Директор МАОУ СОШ №37
Иванов А.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
«ПЛАВАНИЕ»**

для обучающихся 1-4-х классов

(33 часа в год для 1-х классов, 34 часа в год для 2-х классов,
34 часа в год для 3-х классов, 34 часа в год для 4-х классов)

Составитель:

учителя физической культуры Чехунова Т.И., Чехунова Н.С.

Томск
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- ФГОС НОО от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576)
- ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. № 1598,
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ от 3.06.2017г. № 1155-р;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
 - с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
 - на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального образования и программы формирования универсальных учебных действий;
 - СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г. №189, в редакции изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015г. № 81);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями).
 - на основании Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017г. № 09-1672
- ООП НОО МАОУ СОШ №37 г.Томска.

Основная направленность образовательной программы по плаванию – создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся, а также обеспечение эмоционального благополучия ребёнка посредством занятий в бассейне.

Актуальность.

В наше время массовое обучение плаванию по-прежнему имеет государственное значение, поскольку ежегодно погибает от утоплений до 17 тысяч человек (2-е место после жертв автокатастроф). Одна из причин гибели людей на воде – низкий уровень плавательной подготовленности. Тонут преимущественно лица трудоспособного возраста и дети, можно утверждать, что проблема носит важный государственный характер.

В нашей стране повсеместно организуются и проводятся индивидуальные и групповые занятия по обучению плаванию людей разного возраста, всё больше строится детских садов и школ с бассейнами. Актуальность этого очевидна, ведь плавание - жизненно необходимый навык и возможность научиться плавать должна быть у каждого.

Наряду с прикладным значением плавание обладает мощным оздоровительным и закаливающим эффектом. Следует отметить, что на фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особенно остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению. За годы учёбы в школе увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. По данным Минздравмедпрома и Госкомсанэпиднадзора России к моменту поступления в школу 40–60% детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов зрения – 10%, избыточная масса тела – 8–16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка.

В связи с тем, что по мере увеличения учебного стажа растёт количество функциональных отклонений, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата, большое значение приобрела проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья младших школьников.

Для решения данной проблемы и исходящих условий создана представляемая программа.

Новизна: особенность изучаемого курса состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных внеучебных занятий, а также во время соревнований.

Целью программы является – начальное обучение плаванию.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

1. Удовлетворить естественную потребность организма ребёнка в движении;
2. Совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников;
3. Формирование норм и навыков ЗОЖ;
4. Обучение плаванию детей первого класса.
5. Самоопределение учащихся для дальнейших занятий спортивным плаванием.

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 7- 10 лет.

Программа рассчитана на 34 часа.

Девочки и мальчики занимаются вместе. Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 3-5-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

При обучении необходимо применять упражнения общеразвивающей и специальной направленности, подводящие и подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

Коррекционные задачи (для варианта 5.1.):

1. Осуществлять коррекционную помощь в овладении базовым содержанием обучения.
2. Корректировать нарушения устной речи, коррекция и профилактика нарушения чтения и письма.

3. Развивать сознательное использование языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими.

4. Обеспечить обучающемуся успех в различных видах деятельности, с целью предупреждения негативного отношения к занятиям, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Коррекционные задачи (вариант 4.1):

1. Развить слухового внимания.
2. Развить фонетического слуха.
3. Развить общей и тонкой моторики, мимики, пантомимики.
4. Формировать и развитие кинетических ощущений.
5. Воспитать переключаемости.
6. Развить чувства ритма.
7. Формировать закрепления навыка правильного употребления звуков в различных формах и видах речи.
8. Развить физиологического и функционального дыхания.

Коррекционные задачи (вариант 5.2):

1. Формировать речевую деятельность обучающихся с ТНР, профилактика вторичных речезыковых расстройств.

2. Развивать устную и письменную речь.

3. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательноповествовательной) на основе обогащения знаний об окружающей действительности, развитие познавательной деятельности (предметно-практического, наглядно-образного, словесно-логического мышления).

4. Формировать языковые обобщения и правильное использование языковых средств в процессе общения, учебной деятельности.

5. Формировать, развивать и обогащать лексический строй речи, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.

6. Развивать и совершенствовать грамматическое оформление речи путем овладения продуктивными и непродуктивными способами словоизменения и словообразования, связь слов в предложении, модели различных синтаксических конструкций предложений.

7. Развивать связную речь, соответствующую законам логики, грамматики, композиции, выполняющей коммуникативную функцию: формировать умения планировать собственное связное высказывание; анализировать неречевую ситуацию, выявлять причинно-следственные, пространственные, временные и другие семантические отношения; самостоятельно определять и адекватно использовать языковые средства оформления связного высказывания в соответствии с коммуникативной установкой и задачами коммуникации.

8. Овладеть разными формами связной речи (диалогическая и монологическая), видами (устная и письменная) и типами или стилями (сообщение, повествование, описание, рассуждение).

Коррекционные задачи (вариант 7.1.):

1. Развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательноповествовательной).

2. Формировать умения грамотно ставить и задавать вопросы, отвечать на них.

3. Формировать умения составлять рассказ.

4. Развивать связную речи.

5. Развивать лексико-грамматический и фонетико-фонематический строй речи.

6. Развивать общую разборчивость речи, речевого дыхания, голоса, просодики.

7. Формировать синхронность речевого дыхания, голосообразования и артикуляции.
8. Развивать письменную речь, корректировать нарушения чтения и письма.

Коррекционные задачи (вариант 7.2.):

1. Корректировать отдельные стороны психической деятельности и личностной сферы.
2. Формировать учебную мотивацию, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов.
3. Гармонизировать психоэмоциональное состояние, формировать позитивное отношение к своему "Я", повышать уверенность в себе, развивать самостоятельность, формировать навыки самоконтроля.
4. Развивать речевую деятельность, формировать коммуникативные навыки, расширять представления об окружающей действительности.
5. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогическая, описательноповествовательная).
6. Обогащать и развивать словарь, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.
7. Корректировать индивидуальные пробелы в знаниях.
8. Укреплять здоровье, корректировать недостатки психомоторной и эмоционально-волевых сфер.
9. Развивать общую и речевую моторику.

Основные формы внеучебной деятельности:

- Групповые практические занятия в бассейне и спортивном зале;
- Просмотр учебных фильмов, видеозаписей;
- Спортивные соревнования;
- Тестирование двигательных способностей;

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- Владение знаниями основных способов передвижения в воде и применение их в практике;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля;
- Знать и выполнять правила безопасного поведения в бассейне;
- Знать и выполнять гигиенические процедуры и правила на занятиях в бассейне и дома при подготовке к занятиям.

Во время занятий в бассейне используются различные **методы организации учащихся:**

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность урока можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков (по числу имеющихся дорожек в бассейне).

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Содержание программы (1 класс)

1. Теоретический раздел.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и в плавательном бассейне, во

время проведения соревнований и конкурсов. Значение хорошей осанки, отдых и расслабление после физических нагрузок. Правила соревнований по плаванию.

2. Практический раздел.

Занятия в спортивном зале.

Упражнения для укрепления мышц рук и ног, формирования мышечного корсета, координацию движений, ориентации в пространстве, чувства времени. Упражнения для постановки техники рук и ног, дыхания, освоения водного пространства, координации движений. Упражнения для соединения одновременной работы рук, ног и правильного дыхания. Изучение основ техники способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Упражнения на расслабление.

Занятия в плавательном бассейне.

Упражнения на ознакомление с водой и способности держаться на ней («поплавок», «звездочка», «крест»). Упражнения у бортика и на бортике, с доской для плавания, с шестом. Изучение техники основных прыжков в воду с бортика, тумбочки («солдатик», «стартовый прыжок»). Упражнения для выполнения вдоха - выдоха в воду и передвижения по поверхности воды вперед («скольжение», «торпеда»). Игры на воде с плавающими предметами. Старт с тумбочки, из воды. Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты движений, скоростно – силовых, выносливости, гибкости, силы.

Тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	1	1	
2.	Правила безопасности в плавательном бассейне и спортивном зале	1	1	
3.	Основные понятия ЗОЖ	1	1	
4.	Правила соревнований по плаванию	2	2	
5.	Практические занятия в плавательном бассейне	17		17
6.	Практические занятия в спортивном зале	8		8
7.	Контрольные игры и соревнования	2		2
8.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Календарно-тематический план занятий

№ п/п	Тема (содержание) урока	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию.	
2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями .Как сохранить и укрепить здоровье.	
3	Упражнения на ознакомление с водой и способности держаться на ней («поплавок», «звездочка», «крест»)	
4	Упражнения для укрепления мышц рук и ног.	
5	Правила безопасности при выполнении физических упражнений	
6	спортивном зале и в плавательном бассейне. Упражнения для формирования мышечного корсета.	

7	Упражнения для координации движений.	
8	Упражнения для умения ориентироваться в пространстве.	
9	Изучение техники основных прыжков в воду с бортика, тумбочки («солдатик», «стартовый прыжок»)	
10	Изучение техники основных прыжков в воду с бортика, тумбочки («солдатик», «стартовый прыжок»)	
11	Изучение стартового прыжка. Старт с тумбочки, из воды.	
12	Повторение упражнений на координацию движений и ориентацию в пространстве. Игры на воде.	
13	Игры и эстафеты с плаванием на воде.	
14	Упражнения для определения чувства времени.	
15	Контрольный урок.	
16	Игры на воде с плавающими предметами	
17	Упражнения, формирующие правильную осанку.	
18	Правила соревнований по плаванию.	
19	Тестирование.	
20	Упражнения для выполнения вдоха - выдоха в воду и передвижения по поверхности воды вперед	
21	Упражнения для дыхания, освоения водного пространства,	
22	Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты движений.	
23	Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты движений.	
24	Правила соревнований по плаванию. Специальные плавательные движения для развития скоростно – силовых качеств	
25	Питание до и после физических нагрузок.	
26	Специальные плавательные движения для развития выносливости, гибкости, силы.	
27	Упражнения для соединения одновременной работы рук, ног и правильного дыхания.	
28	Изучение основ техники способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине».	
29	Упражнения на расслабление.	
30	Тестирование .	
31	Значение хорошей осанки, отдых и расслабление после физических нагрузок.	
32	Игры на воде с плавающими предметами.	
33	Упражнения для дыхания с подныриванием и нырянием.	
34	Контрольный урок .	

Содержание программы (2класс)

1.Теоретический раздел.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и в плавательном бассейне, во время проведения игр, соревнований и конкурсов. Упражнения, формирующие правильную осанку. Питание до и после физических нагрузок. Правила соревнований по плаванию.

2. Практический раздел.

Занятия в спортивном зале.

Упражнения для укрепления мышц рук и ног, формирования мышечного корсета, координацию движений, ориентации в пространстве, чувства времени. Упражнения для постановки техники рук и ног, дыхания, освоения водного пространства, координации движений. Упражнения для соединения одновременной работы рук, ног и правильного

дыхания. Изучение основ техники способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине», «брасс». Упражнения на расслабление.

Занятия в плавательном бассейне.

Упражнения на способность держаться на воде («поплавок», «звездочка», «крест»). Упражнения у бортика с доской для плавания, с шестом. Совершенствование техники основных прыжков в воду с бортика, тумбочки («солдатик», «стартовый прыжок»). Упражнения для выполнения вдоха - выдоха в воду и передвижения по поверхности воды вперед «скольжение», «торпеда», с доской для плавания и без неё. Плавание в полной координации. Плавание облегченными способами до 12 м. Плавание спортивными способами до 12 м. Игры и эстафеты на воде с плаванием, подныриванием и нырянием. Старт с тумбочки, из воды. Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, скоростно – силовых, выносливости, гибкости, координации, силы.

Тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	0,5	0,5	
2.	Правила безопасности в плавательной бассейне и спортивном зале	0,5	0,5	
3.	Основные понятия ЗОЖ	1,5	1,5	
4.	Правила соревнований по плаванию	0,5	0,5	
5.	Практические занятия в плавательном бассейне	20		20
6.	Практические занятия в спортивном зале	7		7
7.	Контрольные игры и соревнования	2		2
8.	Тестирование	2		2
Итого:		34	3	31

Календарно-тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Вводный инструктаж, техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием.	
2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнения для укрепления мышц рук и ног.	
3	Упражнения, формирующие правильную осанку. Упражнения на способность держаться на воде.	
4	Упражнения у бортика, с доской для плавания и с шестом.	
5	Питание до и после физических нагрузок. Игры на воде.	
6	Повторение техники основных прыжков с воду с бортика, тумбочки.	
7	Повторение прыжков в воду «солдатик», «стартовый прыжок».	
8	Повторение техники упражнений для выполнения вдоха-выдоха в воду. Свободное плавание.	
9	Повторение техники передвижения по поверхности воды – «скольжение», «торпеда».	

10	Повторение упражнений с доской для плавания и без. Игры на воде.	
11	Упражнения для формирования мышечного корсета. Свободное плавание.	
12	Повторение упражнений на координацию движений и ориентацию в пространстве. Игры на воде.	
13	Игры и эстафеты с плаванием на воде.	
14	Игры и эстафеты с подныриванием и нырянием.	
15	Плавание облегченным способом 12 м.	
16	Соревнования «Дельфинёнок».	
17	Повторение основ техники способа плавания «кроль на груди», «кроль на спине».	
18	Изучение основ техники способа плавания «брасс».	
19	Комплекс упражнений на расслабление, игры на воде.	
20	Повторение техники упражнений для выполнения вдоха и выдоха в воду с доской для плавания и без нее.	
21	Повторение техники старта с тумбочки и из воды. Игры на воде.	
22	Игры и эстафеты на воде с подныриванием и нырянием.	
23	Плавание облегченным способом 12 м.	
24	Повторение упражнений у бортика с доской для плавания и без нее.	
25	Комплекс упражнения для укрепления мышц рук и ног. Свободное плавание.	
26	Плавание облегченным способом 12 м.	
27	Игры и эстафеты на воде с подныриванием и нырянием.	
28	Повторение техники упражнений для выполнения вдоха и выдоха в воду.	
29	Плавание способом «кроль на груди» 12 м.	
30	Совершенствование техники основных прыжков в воду «солдатик», «стартовый прыжок».	
31	Плавание способом «кроль на спине» 12 м.	
32	Игры и эстафеты на воде с подныриванием и нырянием.	
33	Повторение техники упражнения для соединения одновременной работы рук, ног и дыхания.	
34	Плавание облегченным способом 24 м.	

Содержание программы (3класс)

1. Теоретический раздел.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и в плавательном бассейне, во время проведения игр, соревнований и конкурсов. Упражнения, формирующие правильную осанку. Питание до и после физических нагрузок. Правила соревнований по плаванию.

2. Практический раздел.

Занятия в спортивном зале.

Упражнения для укрепления мышц рук и ног, формирования мышечного корсета, координацию движений, ориентации в пространстве, чувства времени. Упражнения для постановки техники рук и ног, дыхания, освоения водного пространства, координации движений. Упражнения для соединения одновременной работы рук, ног и правильного дыхания. Изучение основ техники способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине», «брасс». Упражнения на расслабление.

Занятия в плавательном бассейне.

Упражнения на способность держаться на воде («медуза»). Совершенствование техники основных прыжков в воду с бортика, тумбочки («солдатик», «стартовый прыжок»). Упражнения для выполнения вдоха - выдоха в воду и передвижения по поверхности воды вперед «скольжение», «торпеда», с доской для плавания и без неё. Специальные плавательные движения для изучения способа «кроль на груди».

Специальные плавательные движения для изучения способа «кроль на спине». Плавание «кролем» по элементам. Плавание в полной координации. Повороты при плавании способом «кроль на груди» и «кроль на спине». Плавание облегченными способами от 12м до 24м. Плавание спортивными способами от 12м до 24 м. Игры и эстафеты на воде с плаванием, подныриванием и нырянием. Старт с тумбочки, из воды. Развитие двигательных качеств: скоростно – силовых, выносливости ловкости, быстроты движений, силы, гибкости, координации движений.

Тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	0,5	0,5	
2.	Правила безопасности в плавательной бассейне и спортивном зале	0,5	0,5	
3.	Основные понятия ЗОЖ	1,5	1,5	
4.	Правила соревнований по плаванию	0,5	0,5	
5.	Практические занятия в плавательном бассейне	20		20
6.	Практические занятия в спортивном зале	7		7
7.	Контрольные игры и соревнования	2		2
8.	Тестирование	2		2
Итого:		34	3	31

Календарно-тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Вводный инструктаж, техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием.	
2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнения для укрепления мышц рук и ног.	
3	Упражнения на способность держаться на воде «медуза». Совершенствование техники основных прыжков в воду «солдатик», «стартовый прыжок».	
4	Совершенствование техники основных прыжков в воду «солдатик», «стартовый прыжок», свободное плавание.	
5	Упражнения для формирования мышечного корсета, упражнение на способность держаться на воде «медуза».	
6	Совершенствование техники основных прыжков с воду с бортика, упражнения на координацию движений.	
7	Повторение техники упражнений для выполнения вдоха-выдоха в	

	воду. Упражнения на ориентацию в пространстве.	
8	Питание до и после физических нагрузок. Повторение техники передвижения по поверхности воды – «скольжение»	
9	Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание.	
10	Повторение упражнений для постановки техники рук, ног и дыхания. Игры на воде.	
11	Повторение техники упражнений с доской для плавания и без нее, старта из воды.	
12	Повторение техники старта с тумбочки, прыжка «солдатик». Игры на воде.	
13	Специальные упражнения для закрепления способа плавания «кроль на спине».	
14	Закрепление основ техник способа плавания «кроль на груди» . Свободное плавание.	
15	Плавание облегченным способом 12-24 м.	
16	Соревнования «Дельфинёнок».	
17	Упражнения для закрепления специальных плавательных движений способа плавания «кроль на спине».	
18	Плавание «кролем» по элементам.	
19	Плавание в полной координации, игры на воде.	
20	Плавание облегченным способом 12 м.	
21	Закрепление техники поворотов при плавании способом «кроль на груди», «кроль на спине».	
22	Игры и эстафеты на воде с плаванием.	
23	Игры и эстафеты на воде с подныриванием и нырянием.	
24	Закрепление техники старта с тумбочки, из воды. Свободное плавание.	
25	Комплекс упражнения на расслабление. Освоение водного пространства.	
26	Плавание облегченным способом 24 м.	
27	Плавание способом «кроль на груди» 12 м.	
28	Повторение техники упражнений для выполнения вдоха и выдоха в воду.	
29	Закрепление техники передвижения по поверхности воды – «скольжение», «торпеда».	
30	Совершенствование техники основных прыжков в воду «солдатик», «стартовый прыжок».	
31	Плавание способом «кроль на спине» 12 м.	
32	Игры и эстафеты на воде с плаванием.	
33	Плавание способом «кроль на груди» 24 м.	
34	Плавание в полной координации.	

Содержание программы (4 класс)

1. Теоретический раздел.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и в плавательном бассейне, во время проведения игр, соревнований и конкурсов. Упражнения, формирующие правильную осанку. Питание до и после физических нагрузок. Правила соревнований по плаванию.

2. Практический раздел.

Занятия в спортивном зале.

Упражнения для укрепления мышц рук и ног, формирования мышечного корсета, координацию движений, ориентации в пространстве, чувства времени. Упражнения для закрепления постановки техники рук и ног, дыхания, освоения водного пространства, координации движений. Упражнения на закрепление соединения одновременной работы рук, ног и правильного дыхания. Закрепление основ техники способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине», «брасс». Упражнения на расслабление.

Занятия в плавательном бассейне.

Упражнения на закрепление способности держаться на воде («медуза»). Закрепление техники основных прыжков в воду с бортика, тумбочки («солдатик», «стартовый прыжок»). Упражнения на закрепление выполнения вдоха - выдоха в воду и передвижения по поверхности воды вперед «скольжение», «торпеда», с доской для плавания и без неё, «торпеда» под водой с задержкой дыхания. Упражнения для закрепления специальных плавательных движений способа «кроль на груди».

Упражнения для закрепления специальных плавательных движений способа «кроль на спине». Плавание «кролем» по элементам. Плавание в полной координации. Закрепление поворотов при плавании способом «кроль на груди» и «кроль на спине». Плавание облегченными способами от 12м до 48м. Плавание спортивными способами от 12м до 48 м. Игры и эстафеты на воде с плаванием, подныриванием и нырянием. Старт с тумбочки, из воды. Развитие двигательных качеств: скоростно – силовых, выносливости ловкости, быстроты движений, силы, гибкости, координации движений.

Тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	0,5	0,5	
2.	Правила безопасности в плавательном бассейне и спортивном зале	0,5	0,5	
3.	Основные понятия ЗОЖ	1,5	1,5	
4.	Правила соревнований по плаванию	0,5	0,5	
5.	Практические занятия в плавательном бассейне	20		20
6.	Практические занятия в спортивном зале	7		7
7.	Контрольные игры и соревнования	2		2
8.	Тестирование	2		2
Итого:		34	3	31

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Вводный инструктаж, техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием.	
2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнения для укрепления мышц рук и ног.	
3	Упражнения на способность держаться на воде «медуза».	

	Совершенствование техники основных прыжков в воду «солдатик», «стартовый прыжок».	
4	Совершенствование техники основных прыжков в воду «солдатик», «стартовый прыжок», свободное плавание.	
5	Упражнения для формирования мышечного корсета, упражнение на способность держаться на воде «медуза».	
6	Совершенствование техники основных прыжков с воду с бортика, упражнения на координацию движений.	
7	Закрепление техники упражнений для выполнения вдоха-выдоха в воду. Упражнения на ориентацию в пространстве.	
8	Питание до и после физических нагрузок. Повторение техники передвижения по поверхности воды – «скольжение»	
9	Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание.	
10	Закрепление упражнений для постановки техники рук, ног и дыхания. Игры на воде.	
11	Повторение техники упражнений с доской для плавания и без нее, старта из воды.	
12	Повторение техники старта с тумбочки, прыжка «солдатик». Игры на воде.	
13	Специальные упражнения для закрепления способа плавания «кроль на спине».	
14	Совершенствование основ техники способа плавания «кроль на груди» . Свободное плавание.	
15	Плавание облегченным способом 24 м.	
16	Соревнования «Дельфинёнок».	
17	Упражнения для закрепления специальных плавательных движений способа плавания «кроль на спине».	
18	Плавание «кролем» по элементам.	
19	Плавание в полной координации, игры на воде.	
20	Плавание облегченным способом 24-48 м.	
21	Закрепление техники поворотов при плавании способом «кроль на груди», «кроль на спине».	
22	Игры и эстафеты на воде с плаванием.	
23	Игры и эстафеты на воде с подныриванием и нырянием.	
24	Закрепление техники старта с тумбочки, из воды. Свободное плавание.	
25	Комплекс упражнения на расслабление. Освоение водного пространства.	
26	Плавание облегченным способом 24 м.	
27	Плавание способом «кроль на груди» 24-48 м.	
28	Закрепление техники упражнений для выполнения вдоха и выдоха в воду.	
29	Закрепление техники передвижения по поверхности воды – «скольжение», «торпеда».	
30	Совершенствование техники основных прыжков в воду «солдатик», «стартовый прыжок».	
31	Плавание способом «кроль на спине» 24-48 м.	
32	Плавание в полной координации..	
33	Плавание способом «кроль на груди» 24 м.	
34	Соревнования «Дельфиненок» 24 м.	

Планируемые результаты.

Программа по внеурочной деятельности «Плавание» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий формируются умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «плавание», «гигиена, «правильное питание»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению на собственное самочувствие;
- раскрывать понятия: плавание, прыжок, дыхание, скольжение, способы плавания и др.
- ориентироваться в способах плавания;
- выявлять связь занятий плаванием с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, плавании.

В сфере личностных универсальных учебных действий формируются:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы гражданской принадлежности в форме осознания «Я» как представитель народа в процессе знакомства с историей развития плавания в России;
- ориентация в нравственном содержании оценка собственных поступков, и поступков окружающих людей в учебной и соревновательной деятельности;
- эмпатия - понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе учебной и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях плаванием и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий формируются умения:

- выбирать и готовить места для занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- спокойно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действий своих и товарищей;
- проявлять инициативу, уметь сотрудничать при составлении комплексов упражнений;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы по ходу их выполнения;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- Выполнение контрольных нормативов;
- Владение теоретическими знаниями ;
- Знание и выполнение упражнений в плавательном бассейне;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля;
- Знать правила поведения в спортивном зале и плавательном бассейне;
- Уметь осуществлять плавание по дорожке;
- Выполнять прыжок в воду с задержкой дыхания;
- Владение гигиеническими навыками.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: физическая подготовленность определяется с помощью двигательных тестов, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- Тестирование;
- Умение осуществлять плавание на дорожке с помощью и без неё;
- Знание правил изученных упражнений в плавательном бассейне и спортивном зале, способность применения их на практике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Организационно-методические условия реализации программы.

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых занятий и упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, игровой и соревновательный методы организации учащихся.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:

- сопутствующие сигналы;
- четкая команда и свисток.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.

Технологии обучения:

1. Проектная.
2. Системно-деятельностного подхода.
3. Сотрудничества.
4. Здоровьесберегающие.
5. Игровые.
6. Информационно-коммуникативная.

Методы обучения:

1. Информационно-рецептивный метод;
2. Метод проблемного обучения;
3. Метод строго регламентированного упражнения;
5. Игровой метод;
6. Соревновательный метод.

Приемы обучения:

1. Предметная наглядность;
2. Наглядно-слуховые приемы;
3. Вербальный метод;

Формы оздоровительных занятий и подведения итогов по каждому разделу программы.

Раздел программы:	Формы занятий	Формы подведения итогов
I. Теоретический материал	Беседа, рассказ, показ слайдов, видеофильмов, презентаций	Игра, опрос, тестирование, сообщение.
II Практический материал 1. Занятия «сухим плаванием» в спортивном зале; 2. Занятия плаванием в бассейне.	Учебное, игровое, «сухое» плавание, ОФП, СФП, контрольное, соревновательное занятие	Спортивные праздники, соревнования, контрольное занятие.

Оборудование:

1. Доски для плавания;
2. Шест;
3. Коврики;
4. Наукавники;
5. Гимнастические маты;
6. Мячи разного диаметра;
7. Мелкие тонущие игрушки или монетки;
8. Надувные круги;
9. Обручи.

Техническое оснащение занятий:

- фотоаппарат,
- видеокамера;
- секундомер;
- свисток.
- компьютер (ноутбук)

Литература:

1. Протченко, Семенов: Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. Айрис-Пресс, М., 2003 г., 80 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. /Азбука спорта / М., 1999.
3. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
4. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
5. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. М., 2006.
6. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.